



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

Si necesita recibir este boletín informativo en un formato diferente (como otro idioma, letra grande, Braille o cinta de audio), llame a la Línea de ayuda a los miembros al 1-800-348-4058, TTY 711.



¿Sabía usted que...?

Casi la mitad de los adultos realiza la cantidad recomendada de actividad aeróbica. Sin embargo, solo 1 de cada 5 cumple las pautas relacionadas con actividad aeróbica y fortalecimiento muscular.



(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Días soleados

4 consejos para evitar quemaduras de sol en el verano

- 1. Mantenga a los bebés menores de seis meses alejados de la luz solar directa.** Utilice una sombrilla o el toldo del cochecito cuando salga a caminar.
- 2. Aplique una capa gruesa de protector solar a los niños mayores de seis meses.** Elija uno que diga “amplio espectro” y que tenga un FPS de al menos 15. Vuelva a aplicar con frecuencia.
- 3. Vista a su hijo para el sol.** Use camisas livianas de manga larga y pantalones largos. Agregue un sombrero de ala ancha y lentes de sol con protección UV.
- 4. Planifique visitas al parque, a la piscina o a la playa** temprano en la mañana o a altas horas de la tarde. Evite estar fuera cuando el sol es intenso a medio día.



Bajo control

Vigile de cerca su diabetes.

Si tiene diabetes, debe hacer de su salud una prioridad. Las pruebas habituales le ayudan a ver cómo está. ¿Se ha realizado estas pruebas recientemente?

- **Análisis de sangre A1c:** Este análisis indica cuán bien ha controlado su nivel de azúcar en la sangre en los últimos dos a tres meses. Realícese el análisis A1c de dos a cuatro veces al año.
- **Colesterol HDL (bueno):** Controlar el colesterol es importante para la salud del corazón. El HDL debe ser superior a 40 en hombres y 50 en mujeres. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Función renal:** La diabetes puede dañar los riñones. Esta prueba se asegura de que los suyos funcionen de manera adecuada. Realícese esta prueba una vez al año.
- **Examen de pupila dilatada:** El azúcar elevado en la sangre puede causar ceguera. Su oftalmólogo revisará el interior de sus ojos. Esta prueba ayuda a detectar problemas antes de que usted se dé cuenta de que los tiene. Realícese esta prueba una vez al año.



¿Tiene diabetes?

Llame gratis a Servicios para miembros al

1-800-348-4058, TTY 711.

Pregunte acerca de los programas de control de enfermedades que pueden ayudarlo a controlar su afección.

Nos preocupamos

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención ayudando a los miembros con necesidades especiales a obtener los servicios y la atención que necesitan. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, proveedores y organismos externos. Ayudan a las personas con:

- Discapacidades físicas
- Una enfermedad mental grave
- Problemas de salud complejos
- Otras necesidades especiales

También contamos con programas para miembros con determinadas afecciones. Por ejemplo, brindamos apoyo a los miembros con diabetes o a las miembros embarazadas.



¿Cómo podemos ayudar?

Complete una evaluación de salud en myuhc.com/CommunityPlan.

O respóndala por teléfono llamando gratis a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**. Esta breve encuesta le ayudará a encontrar programas que sean adecuados para usted.

No asuma el riesgo

Tres de cada cuatro personas se infectarán con el virus de papiloma humano (VPH) en su vida. Puede contraer VPH al tener contacto sexual con alguien que tenga el virus. En la mayoría de los casos, no causa problemas y desaparece, pero a veces, puede causar cáncer.

Actualmente, existe una vacuna contra el VPH. Funciona mejor si los niños y las niñas se vacunan antes de comenzar su vida sexual activa. Los preadolescentes deben vacunarse a los 11 o 12 años, sin embargo, se pueden vacunar desde los 9 hasta los 26 años.

La vacuna contra el VPH se administra en una serie de dos o tres vacunas, según cuándo se comience la serie. Pregunte sobre la vacuna contra el VPH en el próximo control de su preadolescente.





Manténgase conectado

Presentamos MyHealthLine™ de UnitedHealthcare

Nuestros miembros pueden obtener un servicio telefónico móvil sin costo a través del programa federal de asistencia Lifeline. Obtenga un teléfono móvil sin costo* o use su propio teléfono. El servicio está disponible a través de proveedores de servicio selectos de Lifeline según la ubicación y elegibilidad. Todos los planes incluyen datos, conversación y mensajes de texto sin costo alguno para usted. MyHealthLine también incluye:

- Consejos y recordatorios sobre salud a través de mensajes de texto
- Llamadas a nuestros Servicios para miembros
- Programas móviles de orientación sobre salud



Presente una solicitud ahora.

Obtenga más información acerca de MyHealthLine y solicite el servicio Lifeline a través de proveedores de servicio selectos de Lifeline en **UHCmyHealthLine.com**. ¿Ya tiene un servicio Lifeline? Visite el sitio web para ver si puede subir de categoría.

Lifeline es un programa de asistencia del gobierno. El servicio es intransferible. Solo los consumidores elegibles pueden inscribirse en el programa, el cual tiene un límite de un descuento por grupo familiar.

*El teléfono está sujeto a la ubicación y elegibilidad.

La dosis correcta

4 datos sobre los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave y común pero tiene tratamiento. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que sea seguro y eficaz para usted. Los siguientes son cuatro datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. Es posible que tenga que probar más de un fármaco.** Muchas personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en tanto, deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. Por lo general, tardan un poco en funcionar.** Algunos medicamentos pueden tardar al menos seis semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. La mayoría de las personas presentan efectos secundarios,** sin embargo, generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si no desaparecen.
- 4. No deje de tomar su medicamento repentinamente.** Debe hablar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.

Depresión posparto

Es normal que las nuevas madres se sientan preocupadas o cansadas. La mayoría del tiempo, esa sensación es más o menos leve, dura una o dos semanas y desaparece sola. Sin embargo, con la depresión posparto, los sentimientos de tristeza y ansiedad pueden ser extremos. Pueden interferir con la capacidad de una mujer para cuidar de sí misma o de su familia. Los síntomas son:

- Sentirse triste, desesperada, vacía o agobiada
- Llorar con frecuencia o sin ninguna razón aparente
- Preocuparse o sentirse demasiado ansiosa
- Sentirse malhumorada, irritable o inquieta
- Dormir en exceso o no poder conciliar el sueño
- Tener problemas para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones
- Sentir ira o rabia
- Perder interés en actividades que generalmente resultaban agradables
- Sufrir de molestias y dolores físicos, como dolores de cabeza frecuentes, problemas estomacales y dolor muscular
- Comer muy poco o demasiado



¿Necesita ayuda? Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su proveedor de atención primaria o con su ginecobstetra, quienes pueden ayudarle a obtener la atención que necesita. La depresión posparto se puede tratar.

Rincón de recursos

Servicios para miembros Encuentre un médico, haga preguntas sobre beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-348-4058, TTY 711

Nuestro sitio web y aplicación Encuentre un proveedor, lea su Manual para miembros o vea su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/CommunityPlan, Health4Me

Text4baby Reciba mensajes sobre el embarazo y el primer año de vida de su bebé. Envíe la palabra **BABY** al **511411** para recibir mensajes en inglés. Envíe la palabra **BEBE** al **511411** para recibir mensajes en español.

O inscribese en **text4baby.org**.

Baby Blocks Reciba recompensas por atención oportuna prenatal y de bebé sano.

UHCBabyBlocks.com

QuitLine Obtenga ayuda para dejar de fumar (llamada gratuita).

1-800-QUIT-NOW, TTY 711, smokefree.gov

Línea nacional directa contra la violencia

doméstica Obtenga apoyo, recursos y consejos para su seguridad las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

En virtud de los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Títulos VI y VII) y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act, ADA), la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley de Discriminación por Edad de 1975, UnitedHealthcare Community Plan prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o trabajo por motivos de raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad o discapacidad. UnitedHealthcare Community Plan debe realizar las adaptaciones razonables para permitir que una persona con discapacidad participe en un programa, un servicio o una actividad. Hay disponibles ayudas y servicios auxiliares a solicitud para personas con discapacidades. Por ejemplo, esto significa que si es necesario, UnitedHealthcare Community Plan debe proporcionar intérpretes de lenguaje de señas a las personas que son sordas, un lugar con acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. Asimismo, significa que UnitedHealthcare Community Plan tomará todas las otras medidas que sean razonables para permitirle entender y participar en un programa o una actividad, incluidos cambios razonables en una actividad. Si cree que no podrá entender o participar en un programa o una actividad debido a su discapacidad, si es posible, infórmenos las necesidades que tiene debido a su discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alternativo o para obtener más información acerca de esta política, comuníquese con Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

¿Tiene Medicare?

Si tiene Medicare y AHCCCS, recibirá medicamentos a través de la Parte D de Medicare. Deberá hacer pequeños copagos por sus medicamentos. Si necesita insumos para personas diabéticas, no debería hacer copagos. Además, si usa un nebulizador con medicamento de poco volumen, no debería hacer copago por dicho medicamento.



¿Tiene preguntas? Llame al **1-877-614-0623, TTY 711**.

En el espectro

¿Podría su hijo tener autismo?

El trastorno del espectro autista (TEA) es un término que se usa para describir un grupo de trastornos de desarrollo del cerebro. Estos trastornos varían según los desafíos que pueda estar enfrentando un niño. Algunos desafíos son:

- Interacción social
- Comunicación verbal o no verbal
- Comportamientos repetitivos

Si su hijo presenta síntomas de autismo, hable con su proveedor de atención primaria (PCP). Pídale que lleve a cabo una evaluación del espectro autista. El PCP puede hacerle una encuesta en la que se le pedirá que responda preguntas sobre su hijo. El PCP puede remitir a su hijo a un proveedor especializado que pueda diagnosticar y tratar el TEA.



Encuentre un proveedor. Obtenga una lista de especialistas y proveedores de salud de la conducta de la red. Use la herramienta "Doctor Lookup" (Buscar médico) en

UHCCCommunityPlan.com bajo la sección para miembros. También

puede llamar a Servicios para miembros al **1-800-348-4058, TTY 711**.

Para obtener más información sobre el autismo, visite **AutismSpeaks.org**.